

# すこやか

平成27年5月1日  
越生中学校 保健室

新学期が始まって1カ月が経とうとしています。中学校生活やクラスには慣れてきましたか？疲れが出る時期であるのと同時に、学校にも慣れ、張りつめていた気持ちがゆるみ、ケガが増える時期でもあります。今月16日には体育祭も行われます。しっかりと睡眠を取り、疲れを長引かせないようにしましょう。

## 耳鼻科検診

1. 日時 5月13日(水) 13:30～
2. 服装 特に指定はありません。
3. 実施クラス 2年3組・2年4組  
3年(全クラス)
4. 注意事項
  - ・髪の毛が長い人は、耳にかけるか、ピンで止めておく。
  - ・検診前に鼻をかんでおく。
  - ・右耳→左耳→鼻→のどの順番で検診します。順番を確認しておいて下さい。



### ～保護者の方へ～ 健康診断結果のお知らせについて

4月から健康診断を行っています。健康診断の結果、疾病や異常の疑いがある場合には、治療のお知らせをお渡ししています。お知らせが届きましたら、なるべく早めに専門医で受診していただき、その結果について学校にお知らせください。なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果、“異常なし”と診断されることもあります。その点につきましても、ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。



## 連休中、生活リズムの乱れに注意！

最近、新学期の疲れがでていたり、風邪をひいてしまったりと体調をくずしている人もちらほら…。明日からのGWを上手に過ごし、連休明けには元気に登校しましょう！！体育祭に向けて体調を整えていけるよう、連休中も生活リズムを崩さないようにして下さい。

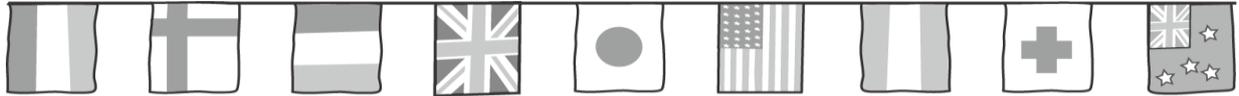


リフレッシュ、リラックス…計画を立てる際、普段の生活のリズムを乱さないようにすることが連休明けの5月病を予防するための秘訣です！！



# 体育祭の練習5つのポイント 保健室から5つの極意！

いよいよ、体育祭の練習が始まりました。1年生は初めての経験で、少し疲れ気味かもしれませんね。力いっぱい練習に参加できるように、保健室から体育祭に向けての4つのポイントを紹介します。



## ① 睡眠時間はたっぷり

疲れが残ると、ケガをしやすく、体調不良を招きます。夜更かしせず明日に備えよう！

## ② 朝ご飯はしっかり

朝ごはんは、午前中のエネルギー源です。しっかり食べて脳と体のスイッチオン！

## ③ 手足の爪は短く

伸びたままだと、人を傷つけたり、自分の爪が割れたりケガの原因につながります。

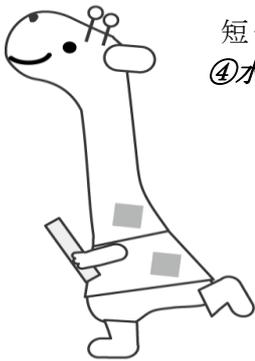
短く切っておきましょう。

## ④ 水分補給はこまめに！

熱中症は真夏だけのものではありません。のどが渴いたと感じる前の水分補給が大切です。

## ⑤ 準備運動は念入りに

油断が大きなケガにつながります。



## 夜きちんと

## 寝られていますか？



越冬中のみんなは、質のよい睡眠がとれていますか？よく眠れていないと、体調を崩しやすく、保健室に来室することも多いかと思います。睡眠の総チェックをしてみましょう。1つでも当てはまる人は、十分な睡眠がとれていない可能性があります。生活のリズムを見直したり、眠りやすい環境を整える等の工夫で、睡眠の質アップを目指しましょう。

## あなたの睡眠 総チェック

- 寝る直前までスマホやテレビをみていることが多い。
- 部屋のあかりをつけたまま寝てしまうことがよくある。
- 寝つきが悪い。
- 夜中によく目が覚める。
- 毎日、寝る時間がバラバラ。
- 休みの日は「寝だめ」をする。
- ちょっとしたことでもイライラする。
- 集中力がなくなったと思う。

## ハンカチを持ってこよう！

### ◎アルコール消毒の効果倍増◎

手洗いをした後、ハンカチで水分を拭き取ってからアルコール消毒をすると手についていた菌を効果的に減らすことができます。

### ◎ハンカチがない時どこで拭く？◎

ジャージや体操着で濡れた手を拭いている人を見かけますが、手をせっかくきれいに洗っても、服でふいてしまったらまた汚染されてしまいます。清潔なハンカチで拭く事が正しい手洗いの方法です。

## 気をつけて欲しいこと

- ・毎日、清潔なハンカチを持ってくる
- ・友達同士で貸し借りしない  
(自分のハンカチを使おう。)
- ・制服に入れたままにせず常に持ち歩く